

Elfrune Wendelberger Heilpflanzen

Leseprobe

[Heilpflanzen](#)

von [Elfrune Wendelberger](#)

Herausgeber: BLV-VVA



<http://www.unimedica.de/b14359>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Duftende Schlüsselblume

Primula veris

Geschützt in: A, D



grundständige Blattrosette

Schlüsselblumengewächse, Primulaceae. **Volksnamen:** Heiratsschlüssel, Fastenbleamal, Auswärtsbleamal. **Merkmale:** Ausdauernde Pflanze, aus deren kurzem Wurzelstock eine grundständige Rosette (s. Grafik) von samtig kurzhaarigen Blättern entspringt. Blätter eiförmig, runzelig. Blütenschaft meist 20 cm lang, die vielblütige Dolde tragend. Kelch glockig aufgeblasen, grünlichgelb, Blumenkrone goldgelb mit fünf orangen Flecken am Schlund, wohlriechend. Blütezeit: III-V. **Vorkommen:** In fast ganz Europa auf sonnigen Wiesen und Waldrändern. **Heilkräftige Pflanzenteile:** Gesammelt werden die Wurzel (*Radix Primulae*) und die Blüten (*Flores Primulae*). Sie enthalten vor allem Saponine und Flavone. **Heilanzeigen:** Die Wurzel hilft bei Erkrankungen der Atemwege, wie Husten, Bronchitis, Lungenentzündung und Keuchhusten, wobei die schleimlösende Wirkung hervorzuheben ist. In der Volksheilkunde werden die Blüten gegen Schlaflosigkeit, nervösen Kopfschmerz und Migräne verwendet. In der Homöopathie behandelt man mit dem verdünnten Extrakt der frischen Schlüsselblume Neuralgien, Migräne und Nierenerkrankungen. **Teebereitung:** 1 Teelöffel der getrockneten Droge auf 1 Tasse Aufguß, 10 Minuten ziehen lassen. 2-3 Tassen pro Tag.

Gewöhnliche Besenheide

Calluna vulgaris



blühender Zweig

Heidekrautgewächse, Ericaceae. **Volksnamen:** Besenkraut, Brandheide, Kuhheide, Heidekraut, Zetten. **Merkmale:** Immergrüner, 15-50 cm hoher Halbstrauch mit zahlreichen, schuppenförmigen, olivgrünen Blättern. Seine sehr kleinen purpurrosa Blüten (s. Grafik) stehen in verzweigten Rispen. Blütezeit: VII-IX. **Vorkommen:** In ganz Europa verbreitet auf mageren, sauren Böden, in Mooren und Heiden. **Heilkräftige Pflanzenteile:** Gesammelt werden die blühenden Triebspitzen (*Herba Ericae*). Sie enthalten Flavonylglykoside (Quercitrin, Myricitrin), in Spuren Arbutin und Gerbstoffe. **Heilanzeigen:** Heidekraut wirkt harntreibend, blutreinigend und desinfizierend und wird bei Rheuma, Blasen- und Nierenleiden, bei Ekzemen und als mildes Schlafmittel gebraucht. **Teebereitung:** 1 Teelöffel mit 1 Tasse kochenden Wassers überbrühen. 10 Minuten ziehen lassen. Besenheideteer wurde im 1. Weltkrieg als Tee-Ersatz in Deutschland und Österreich verwendet. Ihm wird eine beruhigende und schlaffördernde Wirkung zugeschrieben.



Leseprobe von Elfrune Wendelberger, „Heilpflanzen“
Herausgeber: BLV-VVA
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Elfrune Wendelberger

Heilpflanzen

Erkennen | Sammeln | Anwenden

128 Seiten, kart.



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de